

Forstå dine DRØMME

Kan du huske dine drømme – og kan du tyde dem? At huske og forstå sine drømme er vigtigt, for de handler nemlig om alt det væsentlige i vores liv, siger psykoterapeut og drømme ekspert Ole Vedfelt.

Vores drømme viser, hvad vi inderst inde tænker og føler, og hvilke ønsker, forventninger, bekymringer osv. vi går rundt med, ofte uden at vide det, siger Ole Vedfelt. Han har gennem 40 år som psykoterapeut arbejdet med drømme, har fortolket mere end 35.000 drømme og er ekspert på området.

– Drømmene handler om alt det, som har gjort indtryk – f.eks. glædet, overrasket, såret eller bekymret os. Indtryk, som vi om dagen har for travlt med andre ting til at beskæftige os med, og som vi derfor har overhørt eller bevidst vendt ryggen til. Når vi sover, bliver vores psyke ikke belastet med indtryk – og så får den tid til at sortere: Hvilke af de mange indtryk er

vigtige og skal „arkiveres“? Det er derfor, drømme er så gode at arbejde med i terapi.

I Ole Vedfelts nye bog *Din guide til drømmenes verden* (Gyldendal) findes et omfattende drømmeleksikon – en „symbolernes ordbog“ med inspiration til, hvordan det, du oplever og foretager dig, når du drømmer, kan tolkes og forstås.

– Men man behøver ikke at forstå sine drømme fuldt ud for at få udbytte af bogen. Bare de giver inspiration til at tænke anderledes, understreger han.

Her får du en forklaring på syv af de mest almindelige drømme-symboler:

BLOMSTER

Symboliserer følelser og stemninger, især positive. Blomstring er udfoldelse af og kulmination af vækst – og at give eller få blomster betyder venskab, hengivenhed, kærlighed. Blomster kan også have spirituel/relegiøs betydning – og betydningen af blomster i en drøm afhænger bl.a. af årstiden for deres blomstring, deres farve, form og duft – og af blomstens navn og særlige kendetegn.

FLYVEDRØMME

Hører også til på top 10-listen over de mest almindelige drømme. At drømme, at du flyver, fortæller om fantasi, kreativitet og en intuitiv tilgang til tingene. At flyve uden hjælp fra f.eks. en flyvemaskine eller et fantasidyr kan være tegn på, at du er god til at tænke, føle og handle „ud af boksen“. Flyvedrømme forekommer ofte i forbindelse med følelsesmæssige overgange og er som regel fyldt med glæde, forundring og en oplevelse af frihed. Ofte er man i flyvedrømme klar over, at man drømmer – og at man et stykke hen ad vejen kan styre drømmen selv.

EKSAMEN

At dumpe til en eksamen eller andre former for prøver hører til de 10 hyppigst huskede drømme. Og mærkeligt nok handler drømmen ofte om en prøve, som vi i virkelighedens verden har bestået. Eksamensdrømme kommer ofte forud for vigtige præstationer og handler om angst for fiasko. Freud opfattede eksamensdrømme som en trøstende besked fra drømmerens underbevidsthed om ikke at være bange – og huske på, at han/hun trods angst jo hidtil har klaret (livets?) svære prøver. Er det matematik, man mislykkes med, kan det være et tegn på, at man har en rationel holdning til et vigtigt anliggende. Kemi antyder indre psykiske processer, mens musik ofte handler om følelsesmæssige eller åndelige udfordringer.

BROER

Symboliserer ofte overgang fra en tilstand, situation eller livsfase til en anden. Der optræder f.eks. ofte broer i vores drømme, når vi overvejer parforhold, får børn, nærmer os overgangsalderen eller befinder os i en midtlivskrise af en art. En bro kan også signalere nye forbindelser mellem os og andre – eller mellem adskilte områder i vores sind og vores personlighed. Broens størrelse og udformning siger noget om mulighederne for „overgang“. Er der fri passage, eller er broen blokeret – ja, måske ligefrem besat eller under angreb af fremmede?

FORFØLGELSE/ TRUSLER

At blive forfulgt eller truet er tilsyneladende det drømtema, der gør stærkest indtryk på os. I hvert fald er det sådanne drømme, små børn fortæller om, og de fleste voksne husker bedst fra deres barndom. Forfølgeren kan repræsentere sider af dig selv, som du er bange for eller ikke vil kendes ved. Eller repræsentere tanker, følelser og fantasier, som plager dig, uden at du gør noget ved dem. „Forfølgeren“ kan også være en traumatisk oplevelse – eller nye udfordrende krav i forbindelse med en svær situation eller en ny livsfase.

SEX OG EROTIK

Er nummer to på listen over drømtemaer, som flest husker. Faktisk er seksuel ophidselse en naturlig del af drømmeprocessen, både mænds og kvinders kroppe reagerer seksuelt, når vi drømmer, og undersøgelser viser, at cirka hver ottende drøm rummer noget seksuelt.

I drømme handler seksualitet som oftest om alt muligt andet end sex. Seksualitet er f.eks. et stærkt symbol på både lyst og ulyst, tiltrækning og frastødning, forening og adskillelse.

NØGENHED

At du er nøgen i din drøm kan symbolisere frimodighed, at du er i balance, i god kontakt med dit sande jeg og har et sundt og naturligt forhold til både intimitet og seksualitet. Er du nøgen på steder, hvor du burde have tøj på, kunne dog antyde, at du har følt dig blottet, værret for åben og måske skammer dig. Nøgenhed i en drøm kan også betyde, at du føler dig afklædt moralsk eller økonomisk – at du føler dig „klædt af til skindet“.

Tag kontakt til dine drømme

Drømme er flygtige ... Hvis du ikke „fanger“ dem, så snart du vågner, forsvinder de.

Så sig til dig selv, inden du lægger dig til at sove, at du vil huske nattens drøm.

Vågn stille og roligt (uden vækkeur), lig lidt og repeter drømmen i tankerne – og skynd dig så at skrive den ned eller indtale den på en diktafon, f.eks. i din mobil.

Og vær tålmodig!

Jo mere du læser om, fokuserer på og arbejder med dine drømme, jo flere drømme vil du kunne huske.